

★2021年12月分★ 🎄 学校給食予定献立表 🎄 上宇部小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	たんぱく質 (g)		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	塩分 (g)	
1 (水)	しょう パインパン	にくうどん やさいのチリソースいため	はし	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし パイン きゅうり	パン うどん さとう	あぶら	560 23.3 3.3	
2 (木)	ごはん	ポトフ わふうサラダ	はし	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり きゅうり ごぼう だいこん	こめ じゃがいも	ドレッシング	563 19.3 1.4	
3 (金)	ごはん	ABCスープ はもフライ ソースキャベツ	はし	ベーコン はもフライ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン はくさい	こめ マカロニ	あぶら	639 21.3 2.5	
6 (月)	ごはん	カレーうまに さんまのゆずみそに きゅうりのごまいため	はし	あつあげ ぶたにく さんまのゆずみそに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら カレーうどん	732 26.5 2.1	
7 (火)	ごはん	ふわふわどんぶり きりぼしだいこんのあますに	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん きゅうり	こめ ふ さとう でんぶ		577 23.1 1.5	
8 (水)	パン マーシャルピーンズ	ミートボールのトマトに たまごのベーコンまき オレンジ	はし	ミートボール ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ きゅうり グリーンピース オレンジ	パン じゃがいも マカロニ さとう	マーシャルピーンズ	750 28.4 2.9	
9 (木)	ごはん	ちゃんこなべ きんときまめのにもり りんご	はし	とりにく きんときまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ごぼう はくさい しょうが にんにく りんご	こめ さといも こんにゃく マロニー さとう		642 20.8 1.1	
10 (金)	ごはん	まあぼうだいこん はるまき いためもやし	はし	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はるまき	たいこん もやし しいたけ コーン しょうが にんにく	こめ でんぶ さとう	ごまあぶら あぶら	690 20.8 1.9	
13 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに じゃこソテー	はし	あつあげ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にんにく きゅうり	こまつな だいのこ はくさい にんにく しいたけ きゅうり コーン きくらげ	こめ さとう あぶら	ごまあぶら あぶら	603 27.9 1.6	
14 (火)	ごはん	みそしる くじらのたつたあげ はくさいのゆずきあえ	はし	とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ はくさい だいこん きゅうり きゅうり ゆずき	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	599 24.8 1.7	
15 (水)	しょうこくとうパン	ミートスパゲッティ かいそうサラダ ヨーグルト	はし スプーン	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム きゅうり	パン こくとう スパゲッティ	ドレッシング あぶら	670 24.6 3.2	
16 (木)	ごはん	ふゆやさいカレー ほうれんそうとウインナーのソテー	はし スプーン	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ かぶ きゅうり コーン にんにく しょうが	こめ じゃがいも カレーうどん	あぶら あぶら	641 20.4 2.5	
17 (金)	ごはん	ぎゅうにくとごぼうのやなわふう れんこんのきんぴら	はし	ぎゅうにく たまご ひらてん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	にんじん みつば いんげん	たまねぎ ごぼう しろねぎ れんこん	こめ こんにゃく さとう	あぶら じゃがいも	616 23.1 2.1	
20 (月)	ごはん	のっぺいじる さばのカレーに みかん	はし	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ れんこん みかん はくさい	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら カレーうどん でんぶ	633 24.1 2.0	
21 (火)	ごはん	やさいスープ とりにくのワインに	はし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン しめじ にんにく	こめ でんぶ	あぶら	579 21.4 2.0	
22 (水)	コッペパン	はなやさいシチュー コロコロソテー はちみつゆずデザート	はし スプーン	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼち ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー デザート はなっこりー	コッペパン じゃがいも こむぎ	あぶら バター	649 24.9 2.0	
23 (木)	えびピラフ	とりのからあげ ブロッコリーのソテー デザートのセレクト	はし スプーン	えび ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ むぎ クリスマス デザート	あぶら バター	588 26.8 1.7	

*牛乳は毎日つきます。
*生産の都合により、食材が入らないことがあります。
*休校により献立が変更になる事があります。